

**EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU
MELALUI TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA
DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 7
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Sidang Skripsi

Oleh :

Ratika Lovina Aprilisyani

NPM : 1611080428



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442H/2021M**

ABSTRAK

EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG

OLEH

Ratika Lovina Aprilisyani

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran bertanggung jawab. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah eksperimentasi layanan konseling individu melalui teknik *role playing* terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Maka peneliti akan membuktikan apakah eksperimentasi layanan konseling individu melalui teknik *role playing* dapat meningkatkan kepercayaan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung?

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode Single Subject Research. Dimana peneliti melakukan penelitian selama 12 pertemuan, data awal penelitian didapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan teman dekat DS di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Sedangkan data sekunder didapatkan dari proses penelitian berlangsung dengan 3 tahapan. Tahapan pertama peneliti melakukan baseline A1, kemudian peneliti memberikan perlakuan atau intervensi B, dan terakhir baseline A2. Dalam pelaksanaannya, tentunya peneliti mengalami hambatan, namun hal itu dapat teratasi sehingga proses penelitian berjalan lancar.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kepercayaan diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu melalui teknik *role playing* pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Hal ini berarti terdapat peningkatan kepercayaan diri peserta didik yang signifikan pada subjek setelah diberi layanan konseling individu dengan teknik *role playing* sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu dengan teknik *role playing* pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Kata kunci : Kepercayaan Diri, *Role Playing*, Konseling Individu.

ABSTRACT

EXPERIMENTATION OF INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES THROUGH ROLE PLAYING TECHNIQUES TO INCREASE THE CONFIDENCE OF GRADE VII STUDENTS IN SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG

BY

Ratika Lovina Aprilisyani

Self-confidence is one aspect of personality in the form of belief in one's own abilities so that it is not influenced by others and act according to their will, be happy, optimistically, tolerant enough to be responsible. The purpose of this study was to determine whether there was experimentation of individual counseling services through role playing techniques to increase the confidence of grade VII students in SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Then the research will prove whether the experimentation of individual counseling services through role playing techniques can increase the confidence of grade VII students in SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

The research is a research using the single subject research method. Where the researcher conducted research for 12 meetings, the preliminary research data were obtained based on the results of interviews with the counseling teachers and close friends DS at SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Meanwile, secondary data obtained from the research process took place 3 stages. The first stage the researcher carried out the baseline A1, then the researcher gave treatment or intervention B, and finally the baseline A2. In the implementation, of course, the researchers encountered obstacles, but this can be overcome so that the research process runs smoothly.

Based on the research results, it is known that student's self-confidence can be increased through individual counseling services through techniques role playing on 7th grade students of SMP Negeri 7 Bandar Lampung. This means that there is a significant increase in students' self-confidence in the subject after being given individual counseling services with role playing techniques so that it can be concluded. Students' self confidence can be increased through individual counseling services with role playing techniques for grade VII students of SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Keywords: *Self-Confidence, Role Playing, Individual Counseling.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ratika Lovina Aprilisyani
NPM : 1611080428
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Role Playing Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMPN 7 Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya adalah penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2021
Penulis,



Ratika Lovina Aprilisyani
NPM. 1611080428



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul : Eksperimentasi Layanan Konseling Individu
Dengan Teknik Role Playing Terhadap
Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik
Kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung
Nama : Ratika Lovina Aprilisyani
NPM : 1611080428
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG”**. Disusun oleh: **RATIKA LOVINA APRILISYANI**, NPM: **1611080428**, Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/ tanggal: **Jum'at/ 30 Juli 2021**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Imam Syafe'I, M.Ag

(.....)

Sekretaris

: Rahma Diani, M.Pd

(.....)

Penguji Utama

: Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I

(.....)

Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

(.....)

Penguji Pendamping II: Hardiyansyah Masya, M.Pd

(.....)



**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.

NIP. 196408281988032002

MOTTO

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ

يَغْفِرُ الذُّنُوبَ كُلَّهَا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

Artinya : “ Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S Az-Zumar : 53).¹

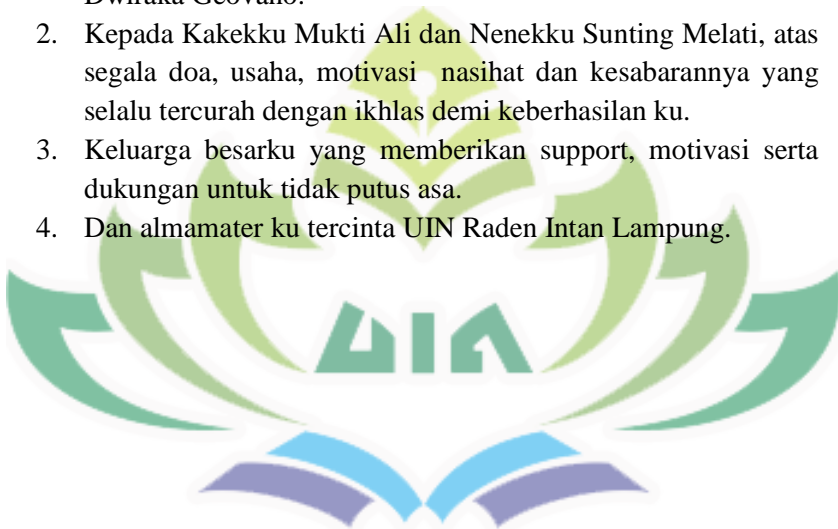


¹ Al-Qur'an dan Terjemahannya

PERSEMBAHAN

Terucap syukur kepada Allah SWT, dzat yang Maha segala-galanya atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah kaki ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang ku persembahkan karya sederhana ini kepada :

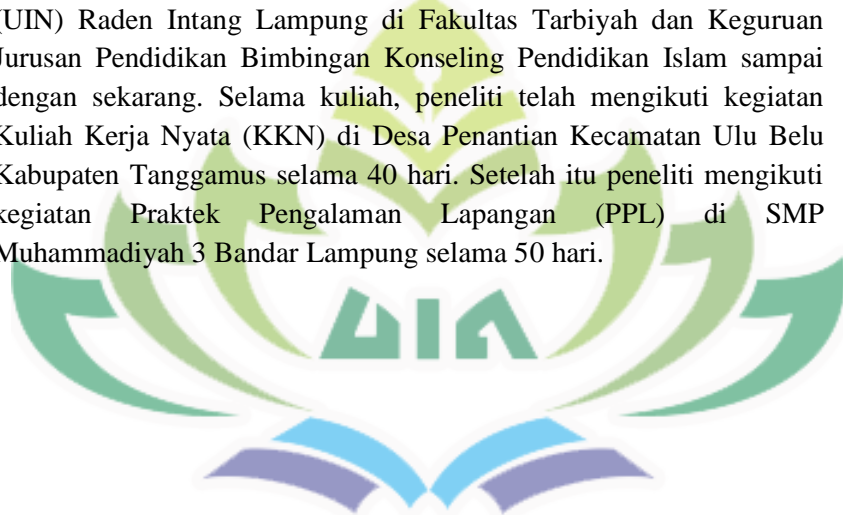
1. Kepada kedua orang tuaku Ayahanda Suratmin dan Ibunda Listika Damaiyanti, atas segala doa, usaha, motivasi, nasihat dan kesabarannya yang selalu tercurah dengan ikhlas demi keberhasilan ku. Dan tidak lupa untuk Adikku Muhammad Dwiraka Geovano.
2. Kepada Kakekku Mukti Ali dan Nenekku Sunting Melati, atas segala doa, usaha, motivasi nasihat dan kesabarannya yang selalu tercurah dengan ikhlas demi keberhasilan ku.
3. Keluarga besarku yang memberikan support, motivasi serta dukungan untuk tidak putus asa.
4. Dan almamater ku tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Ratika Lovina Aprilisyani, dilahirkan pada tanggal 13 April 1998 di Bandar Lampung. Penulis adalah anak pertama dari 2 bersaudara, lahir dari pasangan bapak Suratmin dan ibu Listika Damaiyanti.

Penulis menempuh pendidikan pertama di Sekolah Dasar (SD) di SDN 6 Gedong Air Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Perintis 1 Bandar Lampung dan lulus tahun 2013, Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 16 Bandar Lampung lulus tahun 2016. Kemudian pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intang Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sampai dengan sekarang. Selama kuliah, peneliti telah mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Penantian Kecamatan Ulu Belu Kabupaten Tanggamus selama 40 hari. Setelah itu peneliti mengikuti kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung selama 50 hari.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Eksperimentasi Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Role Playing Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”**. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan nabiullah Muhammad SAW, serta keluarga dan sahabat dan para pengikutnya.

Dalam proses penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Nirva Diana, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bunda Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Raden Intan Lampung.
4. Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan dan motivasi yang luar biasa bagi penulis. Walaupun banyak sekali tugas dan tanggung jawab bapak emban tetapi selalu menyempatkan waktunya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Hardiyansyah Masya, M. Pd selaku pembimbing II yang selalu sabar memberikan bimbingan, masukan, arahan dan motivasi yang luar biasa bagi penulis. Walaupun banyak sekali tugas dan tanggung jawab bapak emban tetapi selalu menyempatkan waktunya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung,

terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.

7. Ibu Aprina Helda, S.Pd selaku PLT. Kepada Sekolah SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan pra penelitian dan penelitian.
8. Ibu Sulistiana Pela, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
9. Ayah dan Ibu tercinta, terimakasih atas segala apapun yang telah diberikan kepada penulis.
10. Adik tercinta beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan semangat dan bantuan selama ini.
11. Sahabat-sahabatku sejak SMP sampai saat ini Annisa Sokarisma Putri dan Yunita Sari serta sahabatku Ayu Aprilia sejak SMA sampai saat ini, terima kasih atas segala sesuatu yang telah diberikan dan berterima kasih telah hadir dihidupku.
12. Sahabat seperjuanganku Rendi Pranomo, terima kasih telah menemaniku dari awal menjadi mahasiswa sampai saat ini, selalu memberikan dukungan, semangat, serta berbagi pemikiran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
13. Teman-temanku Lulu, Isti, Tannisah, Adam, Rendi, Amad, Ulfa, Annisa, Mira, Resi Agustina, Novel, Ade, Evi, Eka, Witi dan seluruh teman-teman kelas H yang telah menemaniku dari awal menjadi mahasiswa sampai saat ini, terimakasih untuk semua hal yang kita lalui bersama selama ini.
14. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2016 terima kasih selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
15. Teman-teman KKN dan PPL, terima kasih atas semua dukungan dan semangat selama ini.
16. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tercinta.

17. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak semuanya. Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berharap semoga karya sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat.

Bandar Lampung,
Penulis

2021

Ratika Lovina Aprilisyani



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
H. Sistematika Penulisan	11

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu	13
1. Pengertian Konseling Individu	13
2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu.	14
3. Prinsip Konseling Individu	16
4. Waktu dan Pelaksanaan Konseling Individu	17
5. Proses Layanan Konseling Individu	17
6. Teknik Konseling Individu	20
7. Kegiatan Pendukung Konseling Individu	23

8. Konseling Individu dalam Islam	24
B. Teknik <i>Role Playing</i>	26
1. Pengertian <i>Role Playing</i>	26
2. Tujuan <i>Role Playing</i>	30
3. Tahapan <i>Role Playing</i>	32
4. Hakikat <i>Role Playing</i>	33
5. Keunggulan dan Kelemahan <i>Role Playing</i>	34
C. Kepercayaan Diri	39
1. Pengertian Kepercayaan Diri	39
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	40
3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri	41
4. Faktor Penghambat Kepercayaan Diri.....	42
5. Tingkah Laku Orang Yang Tidak Percaya Diri ..	44
6. Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri	46
E. Kerangka Pemikiran	48
F. Hipotesis Penelitian	49

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.	51
B. Tempat Penelitian.	52
C. Subyek Penelitian	53
D. Teknik Pengumpulan Data	53
1. Observasi.....	53
2. Wawancara.....	53
3. Dokumentasi.....	54
E. Instrumen Penelitian	54
1. Pengembangan Instrumen Penelitian	54
2. Judgment Instrumen Penelitian.....	55
F. Analisis Data	55
1. Analisis Dalam Kondisi.....	55
2. Analisis Antar Kondisi	56
3. Teknik Analisis Data	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	59
1. Deskripsi Konseli	59
2. Latar Belakang Ekonomi Keluarga Konseli	60
3. Latar Belakang Sosial	60
B. Deskripsi Hasil Penelitian	61
1. Deskripsi Hasil Instrumen Kepercayaan Diri	61
2. Deskripsi SSR Baseline (A) Kepercayaan Diri	62
3. Deskripsi SSR Intervensi (B) Kepercayaan Diri	63
4. Deskripsi SSR Baseline (A2) Kepercayaan Diri	65
C. Analisis Data	69
1. Analisis Data Dalam Kondisi	69
2. Level Perubahan Pada kondisi Intervensi (B)	75
3. Level Perubahan Pada Kondisi Baseline (A2)	76
D. Pembahasan	79
E. Keterbatasan Penelitian	82

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	83
B. Rekomendasi	83

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Data Pra Penelitian	6
2. Skor Baseline (A) Kepercayaan Diri	62
3. Skor Intervensi (B) Kepercayaan Diri	64
4. Skor Baseline (A2) Kepercayaan Diri	66
5. Skor Keseluruhan Kondisi	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Berpikir 30



DAFTAR GRAFIK

Grafik Halaman

1. Kondisi Baseline (A) Kepercayaan Diri	63
2. Kondisi Intervensi (B) Kepercayaan Diri	65
3. Kondisi Baseline (A2) Kepercayaan Diri	66
4. Keseluruhan Kondisi	68
5. Stabilitas Kecendrungan	73
6. Kecendrungan Jejak Data	72
7. Data Antar Kondisi.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kisi-kisi Wawancara Guru BK
2. Kisi-kisi Kepercayaan Diri
3. Pedoman Instrumen
4. RPL
5. Surat Balasan Penelitian
6. Surat Keterangan Validasi
7. Surat Pernyataan Orisinalitas
8. Surat Kepuasan Konseli
9. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul dimaksudkan yaitu untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, dan menghindari adanya kesalahpahaman dalam mengartikan penelitian ini yang berjudul **“Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Role Playing* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”** maka dari itu peneliti akan menguraikan beberapa istilah pokok yang terdapat dari judul di atas, yaitu sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Individu

Layanan Konseling Individu merupakan suatu proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada individu untuk mengatasi masalah yang dialami oleh individu tersebut dan agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan individu menjadi lebih baik. Dalam penelitian ini yang dimaksud layanan konseling individu oleh peneliti yaitu layanan yg diberikan kepada seorang klien dari seorang konselor yg dilakukan disekolah.

2. Teknik *Role Playing*

Menurut Wina Sanjaya *role playing* adalah metode pembelajaran sebagai bagian dari simulasi yang diarahkan untuk mengkreasi peristiwa sejarah, mengkreasi peristiwa-peristiwa actual, atau kejadian yang mungkin akan muncul pada masa mendatang.² Pembelajaran dengan metode bermain peran (*role playing*) adalah pembelajaran dengan cara seolah-olah berada dalam suatu situasi untuk memperoleh suatu pemahaman tentang suatu konsep.

² Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Beorientasi Standar Proses Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2007), Cet. 3, h. 161

³ Nuryani Y. Rustaman, dkk, *Strategi Belajar Mengajar Biologi*, (Malang: UM Press, 2005), h. 109

Dari paparan penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan. Teknik Role Playing adalah salah satu metode yang digunakan dalam sebuah pembelajaran sehingga peserta didik menjadi lebih aktif memainkan peran-peran tertentu, sehingga pada dasarnya *role playing* atau bermain peran merupakan salah satu sarana yang membantu peserta didik untuk belajar.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sikap keyakinan individu terhadap kemampuan sendiri untuk bertindak laku sesuai yang diharapkan sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

4. SMP Negeri 7 Bandar Lampung

SMP Negeri 7 Bandar Lampung adalah sebuah lembaga pendidikan yang merupakan sekolah menengah pertama dengan berstatus negeri di salah satu daerah kota Bandar Lampung, yaitu tepatnya beralamat di Jl. St. Badaruddin No. 10, Gedong Air, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung 35117.

Berdasarkan istilah yang telah peneliti paparkan di atas, maka maksud dari penelitian yang berjudul **“Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Role Playing Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”**.

B. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa,

sehingga menimbulkan karakteristik yang berbeda antara satu remaja dengan remaja yang lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik, psikis dan sosial menimbulkan banyak persoalan dan tantangan. Salah satu permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurang percaya diri.³

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa timbul karena mereka memiliki percaya diri. Percaya diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertindak laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Menurut Dornyei menyatakan bahwa konsep percaya diri terkait erat dengan harga diri, keduanya berbagi penekanan umum pada persepsi individu tentang kemampuannya sebagai pribadi.⁴ Sedangkan menurut Hakim dalam Imam Prasetya, menerangkan rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.⁵

Al-Qur'an berbicara kepada akal dan perasaan manusia mengajar mereka tentang aqidah tauhid, membersihkan jiwa mereka dengan berbagai praktek ibadah, memberi mereka petunjuk untuk kebaikan dan kepentingannya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial, menunjukkan kepada mereka jalan yang baik, guna mewujudkan jati dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan meningkatkan dirinya

³ Emria Fitri, dkk, "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi," *Penelitian Pendidikan Indonesia* Vol. 4 (2018) hal. 1.

⁴ Safaa Mohammad Al-Hebaish, "*The Corelationbetween General SelfConfidence and Academic Achievement in the Oral Presentation Course*". Theory and Practice in Language Studies, Vol. 2, No.1, 2012, h.1

⁵ Imam Prasetya "Pengaruh konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik". (Skripsi Ilmu Pendidikan Bimbingan Bimbingan

Dan Konseling Universitas Negeri Raden Intan, Lampung,2018),h.1.

menuju kemampuan insani, sehingga mampu mewujudkan kebahagiaan bagi dirinya, didunia dan akhirat. Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengidentifikasi percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*.(Ali Imran: 139).⁶

Quraish Shihab menafsirkan bahwa selain itu janganlah kalian merasa lemah lalu tidak berjuang dan berperang karena hal-hal yang menimpa diri kamu sekalian. Jangan pula meratapi saudara-saudara kalian yang gugur. Kalian berkat dukungan Allah, keimanan, dan kekuatan kebenaran yang kalian bela, adalah lebih tinggi dari itu semua. Dan kemenangan akan selalu berada di pihak kalian bila keimanan kalian betul-betul kuat dan sepuh hati.

Seseorang yang memiliki sikap optimis yaitu orang yang mempunyai ketaatan dalam melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangannya. Ia berharap agar Allah tidak berpaling, menerima segala amal perbuatan, dan melipat gandakan pahalanya. Sebaliknya orang yang bersikap pesimis atau putus asa akan sering kali berasa bimbang, bingung, dan tidak dapat mengambil keputusan apabila menghadapi suatu permasalahan hidup. Rasa bimbang terkadang menjadi sebuah kekhawatiran yang mendalam yang akhirnya berujung kepada sikap tidak percaya diri. Maka seharusnya kita sebagai manusia yang baik, haruslah senantiasa mengingat segala

⁶ Al-Quran dan Terjemahnya, CV Penerbit Diponogoro

kemurahan Allah, Rahmat dan Taufiq-Nya. Optimislah dalam mendalami kehidupan didunia, sebab dengan optimis akan menjadi lebih baik dan indah, serta jangan mudah putus asa dari apa yang Allah beri kepada setiap manusia.⁷ Seperti yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an yaitu:

يَبْنَى أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ
 اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya : “Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat allah, melainkan kaum yang kafir”.⁸ (Yusuf : 87)

Dari ayat di atas menjelaskan tentang bahwa sebagai umat muslim tidaklah untuk berputus asa karena tidaklah ada masalah jika tidak ada jalan keluar yang baik, dan ini sangat berhubungan dengan kepercayaan diri seorang individu karena individu yang memiliki rasa percaya diri yang optimal percaya akan kemampuan yang dimilikinya sehingga ia tidak berputus asa ketika sedang mengalami masalah dalam kehidupannya.

Lauster juga mengemukakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran bertanggung jawab. Lauster mengatakan, bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan dalam melakukan sesuatu

⁷ Mas Ian Rif'ati “Kepercayaan Diri Dalam Prespektif Islam” (Online), Tersedia di: <https://www.researchgate.net/publication/327867042.2018> (30 agustus 2020).

⁸ Al-Quran dan Terjemahnya, CV Penerbit Dipnogoro

yang baik. Sedangkan Ghufron mengungkapkan, seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati.

Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. Berdasarkan hasil pra penelitian di SMPN 7 Bandar Lampung kelas VII, masih banyak peserta didik yang memiliki masalah percaya diri seperti malu-malu ketika berbicara di depan kelas, selalu tidak yakin dengan hasil belajar sendiri dan setiap guru menjelaskan pelajaran banyak peserta didik yang pasif dari pada yang aktif. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara guru BK yang dilakukan peneliti pada hari Kamis 20 Februari 2020.

Tabel 1
Data Peserta Didik Kepercayaan Diri Rendah

No	Nama Peserta Didik	Indikator				
		Tidak Memiliki Keyakinan	Tidak Optimis	Tidak Berperilaku Obyektif	Tidak Bertanggung Jawab	Tidak Rasional
1.	AMC	√	√	√	√	
2.	KA	√	√	√	√	√
3.	HA	√	√	√	√	√
4.	AS	√	√			√
5.	AZ	√		√	√	
6.	ANH	√	√	√		
7.	ASY	√	√	√	√	√
8.	DSAB	√	√	√	√	√

9.	DY	√	√	√	√	√
10	NS	√	√	√	√	√
.						

Sumber : Data Dokumentasi dan Wawancara Guru BK di SMP Negeri 7 Bandar Lampung

Berdasarkan data pada tabel 1 terlihat jelas dari 31 peserta didik ada 10 peserta didik yang memiliki masalah rasa percaya diri rendah yaitu tepatnya di kelas VII SMPN 7 Bandar Lampung. Dari hasil wawancara guru BK bahwa kelas VII termasuk golongan peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah karena terdapat peserta didik yang lebih banyak pendiam dan sedikit sulit untuk maju di depan kelas menjelaskan mata pelajaran.⁹

Lauster mengemukakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki karakteristik seperti tidak perlu dorongan orang lain, tidak pemalu, yakin dengan pendapat sendiri, tidak mementingkan diri, cukup toleran, cukup ambisius, tidak berlebihan, optimis, mampu bekerja secara efektif, dan bertanggung jawab atas pekerjaannya.¹⁰ Permasalahan tersebut seharusnya tidak terjadi karena bagi sebagian besar remaja, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga diri rendah hanya berlangsung sementara waktu. Lautser juga mengemukakan, seseorang yang kepercayaan dirinya rendah yaitu tidak memiliki keyakinan, tidak optimis, tidak berperilaku obyektif, tidak bertanggung jawab, dan tidak rasional. Namun pada beberapa remaja, harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah. Harga diri rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, kenakalan remaja, dan masalah masalah penyesuaian diri lainnya. Tingkat keparahan dari masalah ini tidak hanya

⁹ Hasil wawancara terhadap guru BK kelas VII SMPN 7 Bandar Lampung

¹⁰ Endah Rahayuningdyah "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe" Hal 2 Jurnal Pendidikan vol: 1.. No 1 Tahun 2016 (On-Line), Tersedia di: jurnal.stkipngawi.ac.id/index.php/JIPE/article/download/155/124(30 agustus 2020).

bergantung pada sifat dasar dari randahnya harga diri remaja, namun juga tergantung pada kondisi-kondisi lainnya. Apabila harga diri rendah disertai dengan kesulitan dalam melalui masa transisi disekolah, masalah dalam kehidupan keluarga, atau peristiwa-peristiwa menekan lainnya, maka munculnya masalah remaja dapat meningkat.¹¹ Oleh karena itu permasalahan tersebut perlu adanya penanganan agar peserta didik mampu belajar mengambil keputusan, berani untuk mencoba dan mampu berinteraksi dengan lingkungan dengan baik terutama dapat optimal dalam keberhasilan prestasi belajar sesuai dengan kemampuannya.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan serta observasi wawancara yang telah dilakukan dengan pembelajaran kelas VII, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Siswa masih malu-malu ketika berbicara di depan kelas.
2. Siswa tidak yakin dengan hasil belajarnya sendiri.
3. Siswa banyak yang pasif dibandingkan yang aktif.
4. Siswa banyak berdiam diri.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah penelitian hanya difokuskan pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 7 Bandar Lampung untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan layanan konseling individu teknik *role playing*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah Eksperimentasi Konseling Individu Teknik *Role Playing* Terdapat

¹¹ Jhon W.Santrock, *Remaja* (Jakarta: Erlangga,2007),h.188.

Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti ialah eksperimentasi konseling individu dengan teknik *role playing* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPN 7 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan serta wawasan dalam penggunaan layanan konseling individu teknik *Role Playing* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, dan semangat belajar peserta didik.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian ini, sebagai berikut :

- Bagi siswa penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri, kompetensi belajar peserta didik, membantu siswa untuk berinteraksi dengan orang lain.
- Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan dapat memberikam sumbangan pemikiran, informasi serta untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait teknik *role playing* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.
- Bagi Peneliti, peneliti ini memberikan kesempatan dan pengalaman yang luar biasa bagi peneliti untuk

mengetahui secara langsung keadaan dilapangan untuk berekperimentasi dalam meningkatkan kepercayaan diri pada kalangan remaja khususnya di sekolah menengah pertama.

- Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan judul : *“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII.1 SMPN 3 Batusangkar”*. Penelitian ini dilakukan oleh Elva Susanti pada tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role playing* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan skor hasil posttest mengalami peningkatan setelah diberikan treatment melalui konseling kelompok dengan teknik *role playing*.
2. Hasil penelitian lainnya yaitu dengan judul: *“Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Berbah”*. Penelitian dilakukan oleh Ariesta Dian Pramesti pada tahun 2015. Penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan skor. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa di SMP Negeri 1 Berbah.
3. Hasil penelitian lainnya yaitu: *“Konseling Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIIB SMPN 31 Banjarmasin)”*. Penelitian dilakukan oleh Purnama Sari pada tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role playing* berpengaruh

untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan skor hasil posttest mengalami peningkatan setelah diberikan treatment melalui konseling kelompok dengan teknik *role playing*.

4. Hasil penelitian lainnya yaitu: *“Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Broken Home Pada Siswa Kelas X SMK Pabaku Kecamatan Stabat Tahun Ajaran 2017/2018”*. Penelitian ini dilakukan oleh Desi Arianti pada tahun 2017/2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sangat signifikan koneling kelompok dengan teknik *role playing* berpengaruh terhadap meningkatkan kepercayaan diri pada siswa *broken home* kelas X SMK Pabaku Kec. Stabat.
5. Hasil penelitian lainnya yaitu: *“Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional Dengan Teknik Bermain Peran (Role Playing) Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal (2020)”*. Penelitian ini dilakukan oleh Imelda Susanti Lapa dan Caroline Lisa Setia Wati pada tahun 2020. Hasil penelitian perubahan yg terlihat jelas dari setiap sesi kepada empat subjek walaupun permasalahannya ada yg sama. Dengan demikian dapat disimpulkan konseling kelompok pendekatan analisis transaksional dengan teknik bermain peran (*role playing*) dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan yang menjadi pedoman atau langkah-langkah dalam proses penyusunan skripsi ini adalah sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN: Pada bab I berisi tentang uraian atau pokok-pokok bahasan dari skripsi seperti penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi

masalah dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, serta sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS: Pada bab II berisi tentang teori-teori dan referensi yang menjadi landasan dasar dalam menunjang atau memperkuat penelitian diantaranya yaitu, teori tentang konseling konseling individual, teknik role playing dan kepercayaan diri.

BAB III METODE PENELITIAN: Pada bab III berisi tentang uraian metode penelitian yang dilakukan diantaranya yaitu, waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian sampel dan teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, uji validitas dan realibilitas, serta teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN: Pada bab IV berisi tentang uraian hasil dari penelitian dan pembahasan diantaranya yaitu, deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V PENUTUP: Pada bab V berisi tentang uraian dari simpulan serta rekomendasi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “concilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti menyerahkan” atau menyampaikan”.

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.¹²

Menurut Hellen, konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.¹³ Menurut Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.¹⁴

¹² Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2007),h. 18.

¹³ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005),h. 84.

¹⁴ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intregasi)* (Jakarta: Raja Wali Pers, 2014), h. 112.

Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti , konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹⁵

Dalam penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwakonseling individu yaitu suatu proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada individu untuk mengatasi masalah yang dialami oleh individu tersebut serta agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan individu menjadi lebih baik.

2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

Konseling Individu bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.

Tujuan umum konseling individu yaitu membantu individu menstrukturkan kembali masalah dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar individu bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal yaitu fungsi pemahaman, pengentasan, pengembangan atau pemeliharaan, pencegahan, dan advokasi.

¹⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994),h. 105.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada delapan tujuan dari konseling individu / perorangan, antara lain :

- 1) Tujuan perkembangan yaitu individu (klien) dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan pribadi, sosial, emosional, kognitif, fisik, dan lain sebagainya)
- 2) Tujuan pencegahan yaitu seorang ahli (konselor) membantu individu (klien) menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yaitu individu (klien) dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yaitu menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengentasan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan lain-lain.
- 5) Tujuan penguatan yaitu membantu individu (klien) untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yaitu menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yaitu menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yaitu membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan lain-lain.

Dari pendapat beberapa para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu mempunyai tujuan dan fungsi untuk

membantu individu (klien) dalam mengentaskan masalah yang dialami oleh individu tersebut melalui layanan konseling individu.

3. Prinsip Konseling Individu

Konseling Individu sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip penting yaitu:

- a. Memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan klien. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat klien senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati klien terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.
- b. Melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah klien adalah subjek yang berkembang. Klien merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, klien harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. Dalam hubungan konseling, klien yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan konselor.¹⁶

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Konseling Individu

Pada hakikatnya waktu dan tempat pelaksanaan layanan konseling individu dapat dilaksanakan kapan saja dan dimana saja, sesuai kesepakatan yang sudah dibuat antara konselor dan

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), 46-47

klien, dengan memperhatikan kenyamanan klien serta terjaminnya asas kerahasiaan.

5. Proses Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien).¹⁷

Secara umum proses konseling individu dibagi tiga tahapan, yaitu :

a. Tahap awal konseling individu

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini, ada beberapa yang perlu dilakukan, antara lain :

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Kunci keberhasilan dalam membangun hubungan konseling ini ialah terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan.
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.
- 3) Membuat penaksiran dan penjajakan. Disini konselor berusaha menjelajahi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien dan menentukan berbagai alternatif

¹⁷ Sofyan S Willis, *Konseling Individu Teori dari Praktek* (Bandung : CV Alfabeta, 2007), 50

yang sesuai untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien.

- 4) Menegosiasikan kontrak. Membuat perjanjian antara konselor dengan klien yang berisi : (a) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan klien dan konselor tidak keberatan; (b) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien; (c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dengan klien dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, selanjutnya memasuki tahap pertengahan bisa dikatakan sebagai tahap kerja.

Pada tahap ini, ada beberapa yang perlu dilakukan, antara lain :

- 1) Menjelajahi dan Mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialami.
- 2) Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama klien untuk meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
- 3) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.

Hal tersebut dapat terjadi, apabila :

- 1) Klien merasa senang terlibat pembicaraan dalam proses konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan

masalah yang dialaminya.

- 2) Konselor harus kreatif dalam mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ramah, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap klien.
- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak tetap dijaga oleh konselor maupun klien.

c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap ini, ada beberapa yang perlu dilakukan, antara lain :

- 1) Konselor dan klien membuat kesimpulan bersama mengenai hasil proses konseling.
- 2) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- 3) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling. d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai dengan beberapa hal, yaitu : (1) menurunnya kecemasan klien; (2) perubahan klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

6. Teknik Konseling Individu

Beberapa teknik dasar yang biasanya digunakan dalam proses konseling individu, antara lain :

a. Attending (perhatian / menghampiri konseli)

Attending merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan / mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Contohnya posisi badan termasuk gerak isyarat dan ekspresi muka serta kontak mata

b. Opening (pembukaan)

Opening merupakan teknik / keterampilan untuk membuka / memulai komunikasi dan hubungan konseling. Hal ini dapat berupa menyambut kehadiran klien dan membicarakan topik netral dan lain sebagainya.

c. Empati

Empati merupakan suatu cara untuk menyatakan perasaan konselor terhadap permasalahan klien, konselor seperti merasakan apa yang dirasakan klien.

d. Restatement (pengulangan)

Restatement merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk mengulang / menyatakan kembali pernyataan klien (sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting.

e. Refleksi

Refleksi merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan / sikap yang terkandung dibalik pernyataan klien.

f. Clarification (klarifikasi)

Clarification (klasifikasi) merupakan teknik / keterampilan yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien

dengan menggunakan kata-kata baru

g. Paraphrasing

Paraphrasing teknik / keterampilan konselor dalam menangkap pesan yang tersirat di balik pembicaraan klien.

h. Eksplorasi

Eksplorasi merupakan suatu teknik / keterampilan bagi konselor dalam menggali permasalahan konseli secara lebih mendalam.

i. Konfrontasi

Konfrontasi merupakan teknik / keterampilan yang digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau inkongruensi dalam diri klien kemudian konselor mengumpalkan kembali kepada klien.

j. Interpretasi

Interpretasi merupakan teknik / keterampilan yang digunakan oleh konselor dimana atau karena tingkah laku klien ditafsirkan / diduga dan dimengerti dengan dikomunikasikan pada klien. Selain itu, dalam interpretasi konselor menggali dan makna yang terdapat dibelakang kata-kata klien atau dibelakang perbuatan / tindakannya yang telah diceitkannya. Bertujuan membantu klien lebih memahami diri sendiri bila mana klien bersedia mempertimbangkannya dengan pikiran terbuka.

k. Termination (pengakhiran)

Termination (pengakhiran) merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk mengakhiri komunikasi berikutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling betul-

betul telah “berakhir”.¹⁸

Walaupun setiap tahapan konseling mempunyai teknik-teknik seperti yang dikemukakan di atas, tidak berarti aturannya kaku seperti itu. Artinya seorang konselor dengan kemampuan / potensi dan kreativitas yang dimiliki dapat melakukan konseling dengan teknik-teknik yang bervariasi dan berganda (multirechnique). Hal ini terjadi karena setiap klien memiliki kepribadian yang berbeda-beda (kemampuan, sikap, motivasi, kehadiran, temperamen), respon lisan dan bahasa badan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik dalam konseling individu banyak macamnya seperti rapport, attending, eksplorasi, konfrontasi, interpretasi, dorongan minimal, mengambil inisiatif sampai dengan memberi nasehat dan lain-lain. Dari semua teknik-teknik di atas tidak harus dipakai secara bersamaan dalam satu kesempatan proses konseling, namun pemakaian teknik-teknik tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan sehingga konseling individu tidak berjalan dengan kaku.

Dari penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik-teknik yang telah diterapkan dapat mengatasi masalah perilaku konsumtif peserta didik dengan hasil peserta didik dapat mengatur atau mengarahkan dirinya sendiri.

¹⁸ Sofyan S Willis, *Konseling Individu Teori dari Praktek* (Bandung : CV Alfabeta, 2007), h.16

7. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu , antara lain : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM, sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam proses konseling individu.

Kedua, himpunan data. Data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dengan berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.¹⁹

8. Konseling Individu dalam Islam

Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut al irsyad atau al-istisyarah, dan kata bimbingan disebut at-taujih. Dengan demikian, bimbingan dan konseling dialih bahasakan menjadi at- taujih wa al irsyad atau at taujih wa al istisysarah.²⁰ Secara etimologi kata irsyad berarti : al-huda dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, kata al-irsyad banyak ditemukan di dalam al- qur"an dan hadist.

Dalam al-qur"an ditemukan kata al irsyad menjadi satu dengan al - huda pada (Surah Al-Kahfi : 17)

﴿ وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزْوُرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ
الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ
مِّنْهُ ۚ ذَٰلِكَ مِّنْ ءَايَاتِ اللَّهِ ۚ مَن يَهْدِ اللَّهُ فهُوَ الْمُهْتَدِ
وَمَن يَضِلَّ فَلَن يُجْدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا ۝٤٧﴾

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajagravindo Persada, 2007). H. 164

²⁰ Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007),h.79.

Artinya :

“Dan kamu akan melihat matahari ketika terbit, condong dari gua mereka ke sebelah kanan, dan bila matahari terbenam menjauhi mereka ke sebelah kiri sedang mereka berada dalam tempat yang luas dalam gua itu. Itu adalah sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Allah. Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barangsiapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpin yang dapat memberi petunjuk kepadanya.”

Sebagai makhluk berproblem, di depan manusia telah terbentang berbagai solusi (pemecahan, penyelesaian) terhadap problem kehidupan yang dihadapinya. Namun karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya.

Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problem kehidupan manusia. Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling dan secara praktis tercermin dalam proses tatap muka (*face to face relationship*) atau kontak pribadi (*personal contact*) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang klien yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problem kehidupannya, untuk mewujudkan amanah ajaran islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi nasihat untuk kebaikan menjauhi kemungkaran. Hidup secara islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus

aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).

B. Role Playing

1. Pengertian *Role Playing*

Bermain peran (*Role Playing*) merupakan sebuah permainan dimana para pemain memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Para pemain memilih aksi tokoh-tokoh mereka berdasarkan karakteristik tokoh tersebut dan keberhasilan aksi mereka tergantung dari sistem peraturan permainan yang telah ditetapkan, para pemain bisa berimprovisasi membentuk arah dan hasil akhir permainan. Adapun menurut Bennett permainan peranan adalah satu alat belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi di dalam kehidupan yang sebenarnya.

Bermain peran (*Role Playing*) biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana melibatkan orang lain. Anggota kelompok lain dapat berperan sebagai ego state yang bermasalah dengan konseli. Dalam kegiatan ini konseli berlatih dengan anggota kelompok untuk bertindak laku sesuai dengan apa yang akan diuji di dunia nyata. Variasi lain dapat dilakukan dengan melebih-lebihkan karakteristik ego state tertentu untuk melihat reaksi tingkah laku saat ini terhadap ego state tertentu. Adapun menurut Blatner *role playing* suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antara manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya, memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya. Sehingga peserta didik akan memerankan

peran yang dapat meningkatkan dan menumbuhkan kemampuan dirinya, berkesempatan melakukan, menafsirkan, dan memerankan suatu peranan tertentu.²¹

Role playing atau bermain peran adalah salah satu teknik dalam pendekatan kelompok yang dapat diterapkan dalam psikoterapi atau konseling. Satu hal yang membedakan *role playing* dengan pendekatan kelompok yang bersifat intruksional adalah adanya unsur drama. Anggota kelompok tidak hanya berdiskusi ataupun membicarakan masalahnya dikelompok, tetapi mereka juga menindaki apa yang dipermasalahan tersebut.

Mereka dapat mengungkapkannya dalam suatu drama yang disutradarai oleh pemimpin kelompok.²² Teknik *role playing* adalah sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan, dimana seseorang memainkan situasi imajinatif dengan tujuan untuk membantu tercapainya pemahaman diri, meningkatkan keterampilan-keterampilan berperilaku, menganalisis perilaku, atau menunjukkan kepada orang lain bagaimana perilaku seseorang, atau bagaimana seseorang harus berperilaku.

Role playing adalah sebuah permainan dalam sebuah cerita dengan tujuan atau cerita yang jelas sedangkan dalam dunia pendidikan, *role playing* adalah suatu aktivitas pembelajaran terencana yang dirancang untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan yang spesifik.²³ Sedangkan menurut Martinis Yamin *role playing* atau bermain peran adalah metode yang melibatkan interaksi antara dua

²¹ Lia Devita Sari, *Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016*, h. 25

²² Addahri Hafidz Awlawi, *Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem*, (Yogyakarta: Pustaka Insani Madani, 2013), h. 3

²³ Hisyam Zaini, Bermawiy Munthe dan Sekar Ayu Aryani, *Strategi Pembelajaran Aktif*, (Yogyakarta: Pustaka Insani Madani, 2008), h. 98

peserta didik atau lebih tentang suatu topik atau situasi.²⁴ Adapun menurut Wina Sanjaya *role playing* adalah metode pembelajaran sebagai bagian dari simulasi yang diarahkan untuk mengkreasi peristiwa sejarah, mengkreasi peristiwa-peristiwa actual, atau kejadian yang mungkin akan muncul pada masa mendatang.

²⁵Pembelajaran dengan metode bermain peran (*role playing*) adalah pembelajaran dengan cara seolah-olah berada dalam suatu situasi untuk memperoleh suatu pemahaman tentang suatu konsep.²⁶ Adapun karakteristik dari *role playing* adalah sebagai berikut : (1) Merupakan suatu yang menyenangkan dan memiliki nilai yang positif bagi anak. (2) Didasari motivasi yang muncul dari dalam. Jadi anak melakukan kegiatan itu atas kemauan sendiri. (3) Sifatnya spontan dan sukarela, bukan merupakan kewajiban. Anak merasa bebas memilih apa saja yang ingin dijadikan alternatif bagi kegiatan bermainnya. (4) Senantiasa melibatkan peran aktif dari anak, baik secara fisik maupun mental. (5) Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kemampuan kreatif, memecahkan masalah, kemampuan berbahasa, kemampuan memperoleh teman sebanyak mungkin dan sebagainya.²⁷

Jadi kesimpulannya, *role playing* merupakan salah satu metode yang digunakan dalam sebuah pembelajaran sehingga peserta didik menjadi lebih aktif memainkan peran-peran tertentu, sehingga pada dasarnya *role playing* atau bermain peran merupakan salah satu sarana yang membantu peserta didik untuk belajar. Melalui kegiatan

²⁴ Martinis Yamin, *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2004), cet. 2, h. 76

²⁵ Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2007), Cet. 3, h. 161

²⁶ Nuryani Y. Rustaman, dkk, *Strategi Belajar Mengajar Biologi*, (Malang: UM Press, 2005), h. 109

²⁷ Heru Subagio, *Role Playing*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h. 21

bermain peran, anak berusaha untuk menyelidiki dan mendapatkan pengalaman yang kaya, baik pengalaman dengan dirinya sendiri, orang lain maupun dengan lingkungan disekitarnya.

Metode *role playing* cocok digunakan pada :

- a. Pelajaran dimaksudkan untuk menerangkan peristiwa yang dialami dan menyangkut orang banyak berdasarkan pertimbangan didaktis, seperti mata pelajaran sejarah.
- b. Serangkaian peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa lampau, sehingga sangat cocok jika memakai metode *role playing*.
- c. Pelajaran tersebut dimaksudkan untuk melatih peserta didik agar menyelesaikan masalah-masalah yang bersifat psikologis, karena berhubungan langsung dengan kondisi fisik masing-masing peserta didik tersebut.
- d. Untuk melatih peserta didik agar dapat bergaul dan memberi kemungkinan bagi pemahaman terhadap orang lain beserta permasalahannya.²⁸

Metode *role playing* membantu peserta didik maupun guru dalam memberikan pemahaman yang umumnya sulit dicerna/dipahami oleh peserta didik, seperti mata pelajaran sejarah. Mata pelajaran sejarah umumnya menerangkan peristiwa-peristiwa atau cerita yang terjadi pada masa lampau, dan biasanya peserta didik malas sekali membaca cerita yang begitu banyak dan panjang, jadi melalui metode ini peserta didik dapat memahami maksud dan tujuan dari cerita tersebut. Selain itu dapat membantu peserta didik dalam bergaul dengan peserta didik yang lainnya.

²⁸ Basyiruddin Usman, *Metodologi Pembelajaran Agama Islam*, (Jakarta: Ciputat Press, 2002), Cet. I, h. 5.

2. Tujuan *Role Playing*

Tujuan bermain peran adalah menggambarkan suatu peristiwa masa lampau atau dapat pula cerita dimulai dengan berbagai kemungkinan yang terjadi baik kini maupun mendatang kemudian ditunjuk beberapa peserta didik untuk melakukan peran sesuai dengan tujuan cerita. Pemeran melakukan sendiri perannya sesuai dengan daya imajinasi tentang pokok yang diperankannya. Proses bermain peran ini dapat memberikan contoh kehidupan perilaku manusia yang berguna sebagai sarana bagi peserta didik untuk :

- a. Menggali perasaannya.
- b. Memperoleh inspirasi dan pemahaman yang berpengaruh terhadap sikap, nilai dan persepsinya.
- c. Mengembangkan keterampilan dan sikap dalam memecahkan masalah.
- d. Mendalami mata pelajaran dengan berbagai macam cara. Hal ini akan bermanfaat bagi peserta didik pada saat terjun kemasyarakat kelak karena peserta didik akan mendapatkan diri dalam situasi dimana begitu banyak peran terjadi, seperti dalam lingkungan keluarga, bertetangga, lingkungan kerja.²⁹
- e. Mengajarkan peserta didik untuk berempati dengan kasus yang akan dibahas dalam proses pembelajaran dikelas.³⁰ Selanjutnya menurut Subari tujuan role playing antara lain sebagai berikut : (1) Memahami peran orang lain (2) Membagi tanggung jawab dan

²⁹ Iif Khoiru Zurinal Z dan Wahdi Sayuti, *Ilmu Pendidikan Pengantar dan dasar-dasar Pelaksanaan Pendidikan*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2006), cet. I h. 126

³⁰ Ahmad, dkk, *Strategi Pembelajaran Berorientasi KTSP*, (Jakarta: PT Prestasi Pustaka Raya, 2011), Cet. I, h. 34

melaksanakannya (3) Menghargai penghayatan orang lain (4) Terlatih mengambil keputusan.³¹

Selain itu, menurut Hamzah B. Uno, tujuan dari *role playing* adalah untuk membantu peserta didik menemukan makna (jati diri) didunia sosial dan memecahkan dilema dengan bantuan kelompok. Artinya, melalui bermain peran peserta didik belajar menggunakan konsep peran, menyadari adanya peran-peran yang berbeda dan memikirkan perilaku dirinya dan orang lain.³² Dalam *role playing*, peserta didik dapat menggali perasaannya sendiri untuk mendapatkan pemahamannya terhadap materi/mata pelajaran yang sulit bagi dirinya. Selain itu, dapat mengembangkan imajinasinya dan untuk menghilangkan kebosanan peserta didik selama belajar serta mendapatkan banyak manfaat yang diperolehnya kelak dilingkungan sekitarnya.

Tujuan bermain peran, sesuai dengan jenis-jenis belajar adalah sebagai berikut :

1. Belajar dengan berbuat
2. Belajar melalui peniruan
3. Belajar melalui balikan, para pengamat mengomentari (menanggapi) perilaku para pemain /pemegang peran yang telah ditampilkan
4. Belajar melalui penilaian³³

Metode *role playing* mengajarkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilannya dalam bermain peran, peserta didik dituntut untuk menirukan gaya seperti seorang aktor ataupun aktris, selain memerankan

³¹ Heru Subagio, *Ibid*, hlm. 24

³² Hamzah B. Uno, *Model Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2007), h. 26

³³ Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan System*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2003), Cet. II, h. 199.

peran, para peserta didik lainnya diajarkan untuk menanggapi serta menilai para pemain yang sedang memainkan perannya, jika terjadi kesalahan makan akan diadakan perbaikan keterampilan peran berikutnya.

3. Tahapan *Role Playing*

Agar dapat menjadi model pembelajaran dalam interaksi sosial yang benar-benar efektif, terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan oleh konselor dalam aplikasi *role playing*, yaitu : (1) kualitas pemeranan (2) analisis yang mengiringi pemeranan (3) persepsi peserta didik mengenai persamaan permainan peranan dengan kehidupan nyata. Untuk itu, Shaftels membagi langkah-langkah melaksanakan *role playing* menjadi sembilan, sebagai berikut :

1. Tahap I : Pemanasan
 - a. Mengidentifikasi dan mengenalkan masalah.
 - b. Memperjelas masalah.
 - c. Menafsirkan masalah.
 - d. Menjelaskan *role playing*.
2. Tahap II : Memilih partisipan
 - a. Menganalisis peran.
 - b. Memilih pemain yang akan melakukan peran
3. Tahap III : Mengatur setting tempat kejadian
 - a. Mengatur sesi-sesi atau batas-batas tindakan.
 - b. Menegaskan kembali peran.
4. Tahap IV : Menyiapkan observer
 - a. Memutuskan apa yang akan dicari atau diamati.
 - b. Memberikan tugas pengamatan.

5. Tahap V : Pemeranan
 - a. Memulai *role playing*.
 - b. Mengukuhkan *role playing*.
 - c. Mengakhiri *role playing*.
6. Tahap VI : Diskusi dan Evaluasi
 - a. Mereview pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan).
 - b. Mendiskusikan fokus-fokus utama.
 - c. Mengembangkan pemeranan selanjutnya.
7. Tahap VII : Pemeranan kembali
 - a. Memainkan peran yang telah di revisi.
 - b. Memberi masukan atau alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya.
8. Tahap VIII : Diskusi dan Evaluasi
 - a. Dengan fase enam.
9. Tahap IX : Berbagi pengalaman dan melakukan generalisasi. Menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan sehari-hari serta masalah-masalah aktual. Menjelaskan prinsip-prinsip umum dalam tingkah laku.³⁴

4. Hakikat *Role Playing*

Menurut Corsini dkk dari hasil kajian kepustakaan ditemukan bahwa istilah *Role Playing* mempunyai empat macam arti, yaitu :

1. Sesuatu yang bersifat sandiwara, dimana pemain memainkan peranan tertentu sesuai dengan lakonyang sudah ditulis, dan memainkannya untuk tujuan hiburan.

³⁴ Paul Arjanto, Tujuan Role Playing (On-line), tersedia di: [http://paul-arjanto.blogspot.com/2011/06/permainan-peran-role-playing-model.html\(03](http://paul-arjanto.blogspot.com/2011/06/permainan-peran-role-playing-model.html(03) mei 2017)

2. Sesuatu yang bersifat sosiologis, yaitu pola-pola perilaku yang ditentukan oleh norma-norma sosial. Didalam pelaksanaan bimbingan dan psikoterapi, permainan peranan mempunyai arti seperti pada kategori keempat.
3. Suatu perilaku tiruan atau perilaku tujuan dimana seseorang berusaha memperbodooh orang lain dengan berperilaku yang berlawanan dengan apa yang diharapkan, dirasakan atau diinginkannya.
4. Sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan, dimana seseorang memainkan situasi imajinatif dengan tujuan untuk membantu tercapainya pemahaman diri, meningkatkan keterampilan-keterampilan berperilaku, menganalisis perilaku, atau menunjukkan kepada orang lain bagaimana perilaku seseorang harus berperilaku.³⁵

5. Keunggulan dan Kelemahan Role Playing

Dengan teknik ini, peserta didik lebih tertarik perhatiannya pada pelajaran bagi peserta didik dengan bermain peran seperti orang lain, maka ia dapat menempatkan diri seperti watak orang lain itu. Ia dapat merasakan perasaan orang lain, dapat mengakui pendapat orang lain, sehingga menumbuhkan sikap saling pengertian, tenggang rasa, toleransi, dan cinta kasih terhadap sesama makhluknya. Juga penonton tidak pasif, tetapi aktif mengamati dan mengajukan saran dan kritik.³⁶

Sedangkan menurut M. Basyiruddin Usman, keunggulan metode bermain peran adalah :

³⁵ Rusyida Nur Zulfah, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Minat Belajar Matematika Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Manggungan Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2015/2016*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), Cet. VII, h. 43

³⁶ Roestiyah N.K, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), Cet. VII, h. 93

- Peserta didik terlatih untuk dapat mendramatisasikan sesuatu dan juga melatih keberanian mereka.
- Kelas akan menjadi hidup karena menarik perhatian para peserta didik.
- Peserta didik dapat menghayati sesuatu peristiwa sehingga mudah mengambil suatu kesimpulan berdasarkan penghayatan.
- Peserta didik dilatih dalam menyusun buah pikiran secara teratur.

Keunggulan-keunggulan yang lain dari metode *role playing* adalah :

- Peserta didik melatih dirinya untuk melatih, memahami, dan mengingat isi bahan yang akan diperankan.
 - Peserta didik akan terlatih untuk berinisiatif dan berkreatif.
 - Bakat yang terdapat pada siswa dapat dipupuk, sehingga dimungkinkan akan muncul atau tumbuh bibit seni dari sekolah.
 - Kerjasama antar pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaik-baiknya.
 - Peserta didik memperoleh kebiasaan untuk menerima dan berbagi tanggung jawab dengan sesama.
 - Bahasa lisan peserta didik dapat dibina menjadi bahasa yang baik, agar mudah dipahami orang lain.³⁷
- Adapun keunggulan Role Playing menurut Heru Subagio sebagai berikut : (a) Media belajar kerjasama antar personal; (b) Media belajar bahasa yang baik dan benar; (c) Peserta bisa mengambil keputusan dengan cepat dan berekspresi secara utuh; (d) Media

³⁷ Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), Cet. 3, h. 89-90

evaluasi pengalaman pada waktu permainan berlangsung; (e) Memberi kesan yang kuat dan tahan lama dalam ingatan; (f) Memberi pengalaman yang menyenangkan; (g) Membangkitkan gairah dan semangat optimis dalam diri peserta; (h) Menumbuhkan rasa kebersamaan dan kesetiakawanan sosial yang tinggi; (i) Peserta dapat menghayati peristiwa yang berlangsung dengan mudah dan dapat memetik makna yang terkandung dalam permainan tersebut; (j) Meningkatkan kemampuan profesional peserta.³⁸

Adapun kelemahan metode ini adalah :

- Banyak menyita waktu atau jam pelajaran.
- Memerlukan persiapan yang teliti dan matang.
- Kadang-kadang peserta didik keberatan untuk melakukan peran yang diberikan karena alasan psikologis, seperti : malu, atau peran yang diberikan kurang cocok dengan minatnya.
- Bila dramatisasi gagal, peserta didik tidak dapat mengambil kesimpulan.

Sedangkan menurut Djamarah, kelemahan dari metode *role playing* adalah:

- Sebagian besar anak yang tidak ikut bermain peran, mereka menjadi kurang kreatif.
- Banyak memakan waktu, baik waktu persiapan dalam memahami mata pelajaran, maupun pada pelaksanaan pertunjukan.
- Memerlukan tempat yang cukup luas.

³⁸ Heru Subagio, *Role Playing*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013),

- Kelas lain menjadi terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadang-kadang tertawa ataupun bertepuk tangan.

Menurut Heru Subagio menyatakan bahwa : *Role playing* banyak digunakan dalam bidang psikologi, bidang pendidikan, bidang komunikasi dan kemudian diadopsi oleh teater sebagai metode pelatihan calon pemeran. Metode ini memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh metode lain.

Kelebihan metode *role playing* :

- a. Media belajar kerjasama antar personal.
- b. Media belajar bahasa yang baik dan benar.
- c. Peserta biasa mengambil keputusan dengan cepat dan berekspresi secara utuh.
- d. Media evaluasi pengalaman pada waktu permainan berlangsung.
- e. Memberi kesan yang kuat dan tahan lama dan dalam ingatan.
- f. Memberi pengalaman yang menyenangkan.
- g. Membangkitkan gairah dan semangat optimis dalam diri peserta.
- h. Menumbuhkan rasa kebersamaan dan kesetiakawanan social yang tinggi.
- i. Peserta dapat menghayati peserta yang berlangsung dengan mudah dan dapat memetik makna yang terkandung dalam permainan tersebut dan meningkatkan kemampuan profesional peserta.³⁹

Adapun kesimpulannya dari keunggulan *role playing* adalah metode *role playing* dapat menarik perhatian peserta didik, karena peserta didik berperan

³⁹ Heru Subagio, *Role Playing*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013),

seperti orang lain, sehingga dia dapat merasakan perasaan orang lain tersebut, selain itu dapat juga melatih peserta didik dalam berpikir dan bertindak kreatif. Sedangkan kelemahannya yaitu terbatasnya alat-alat yang diperlukan peserta didik dalam bermain peran, seperti kostum ataupun alat-alat lainnya., juga memerlukan waktu yang lama, selain itu juga siswa yang ditunjuk untuk memainkan sebuah peran dan dijadikan pemain, kebanyakan dari mereka merasa malu untuk melakukan suatu adegan tertentu. Apabila pelaksanaan *role playing* mengalami kegagalan, itu berarti tujuan pengajaran tidak tercapai.

Adapun cara mengatasi kelemahan metode *role playing* ini adalah :

1. Usahakan untuk memainkan drama dengan serius dan dengan kelompok yang sudah terpilih jadi tidak semua peserta didik bisa memainkan drama tersebut. Tetapi hanya kelompok terpilih saja, agar mempunyai waktu yang cukup panjang untuk bisa memainkan drama tersebut.
2. Ada baiknya guru beserta peserta didik bekerjasama dalam hal mempersiapkan alat-alat yang akan dibutuhkan untuk memainkan drama.
3. Usahakan agar peserta didik fokus terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung atau tidak ada peserta didik yang bercanda ataupun mengobrol dengan teman sebangkunya, karena hal ini bisa mengakibatkan peserta didik tidak bisa mengambil kesimpulan, jadi ajaklah peserta didik untuk menikmati adegan tiap adegan yang dimainkan oleh temannya yang sedang memainkan peran/memainkan drama tersebut.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri banyak orang pernah mengalami masalah dengan rasa percaya diri. Hal ini terkait dengan soal keberanian yang ada pada dalam dirinya. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat berperan penting dalam kehidupan manusia. Berikut beberapa pengertian kepercayaan diri menurut para ahli :

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.⁴⁰

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimilikinya oleh setiap orang dalam kehidupannya, serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.⁴¹

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.⁴²

Berdasarkan pengertian kepercayaan diri menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan

⁴⁰ Lauster, *Tes Kepribadian* (Ahli Bahasa): H.D Gulo, Edisi Bahasa Indonesia, Cetakan Ke XIII (Jakarta: Bumi Aksara, 2002), h..4

⁴¹ Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), h. 109.

⁴² Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2000), h. 6

diri merupakan sikap keyakinan individu terhadap kemampuan sendiri untuk bertindak laku sesuai yang diharapkan sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Beberapa aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Anak yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya maka, anak akan menyadari akan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya. Anak yang memiliki sikap optimis dalam dirinya, maka akan berani mencoba hal-hal yang baru.
- c. Obyektif yaitu anak yang kepercayaan diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, sehingga anak tersebut berani menghadapi tantangan dalam dirinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan. Anak yang memiliki pikiran rasional, maka anak tersebut dapat berpikir positif tentang dirinya maupun lingkungan disekitarnya.⁴³

⁴³ Ali Gufron, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011), h.

3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Ciri-ciri yang mempunyai kepercayaan diri antara lain :⁴⁴

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- b. Mempunyai potensi kemampuan yang memadai.
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan bahasa asing.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah.

Rasa kurang percaya diri pada individu agar dilihat dengan gejala-gejala tertentu yang dapat ditunjukkan

⁴⁴ Hakim Thursan, *Op.Cit*, h. 5

dalam berbagai perilaku.⁴⁵ Gejala-gejala perilaku kurang memiliki kepercayaan diri yaitu suka melamun, kelakuan tidak baik, berlebihan untuk menunjukkan kebaikan keadaan emosi, keadaan seperti gagap, serta gejala lainnya. Kurang percaya diri ini dengan berbagai faktor menyebabkan mungkin timbul kelakuan menarik diri atau negatif, seperti malas, menyendiri, pengecut dan sebagainya.

4. Faktor Penghambat Kepercayaan Diri

a. Faktor Penghambat Kepercayaan Diri

Adapun faktor-faktor yang menghambat rasa percaya diri peserta didik, antara lain:

1) Takut

Hampir di dunia ini dipenuhi oleh berbagai macam hal yang akan tak sanggup kita hadapi : ada hal yang terlalu menggembirakan dan ada hal yang terlalu menakutkan. Kenyataan demikian harus kita hadapi dengan sikap bijak dan penuh keberanian. Karena keberanian adalah jalan untuk mencapai keberhasilan. Ketakutan hanya menimbulkan keresahan dan kegaman dalam hidup. Takut terbagi menjadi 2, yaitu :

a) Takut melangkah

- Tidak yakin : ketidakyakinan ini merupakan bentuk ketidaksiapan diri terhadap dirinya sendiri. Tidak bersemangat: orang yang tidak semangat akan selalu kendur dan diam dengan segala ketidakberdayaan.
- Bermental lemah : seseorang yang bermental lemah biasanya cepat down

⁴⁵ S Nasution, *Didaktik Asas-asas Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h. 73

menghadapi segala persoalan yang dihadapinya.

- Tidak senang : keridaksenangan hanya akan membuat diri resah, gelisah dan galau sehingga tidak bisa berfikir jernih.

b) Takut gagal

Beberapa psikolog terkenal menyebutkan bahwa kegagalan terjadi karena dua faktor. Pertama, faktor intern, yaitu kegagalan yang berasal dari dalam diri. Hal ini biasanya disebabkan oleh : kurang perhitungan pada saat awal melangkah, kurang hati-hati dalam melakukan sesuatu, atau karena menganggap remeh suatu pekerjaan tertentu, rasa takut untuk mencoba atau memulai sesuatu kesempatan dan sebagainya. Kedua, faktor eksternal yaitu kegagalan yang berasal dari luar diri. Biasanya hal ini disebabkan karena gangguan orang lain, kemampuan orang lain yang lebih, kecurangan yang dilakukan orang lain atau nasib yang telah ditentukan oleh Tuhan.

2) Cemas

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman.

3) Berfikir Negatif

Berfikir negatif sebenarnya adalah pola pikir subjektivisme yang berbahaya karena

selalu menilai dan menganggap objek dengan predikat buruk dan tidak baik. Tidak hanya itu saja, ketika seseorang berpikir negatif, ia hanya memikirkan dirinya sendiri yang paling benar.

4) Menutup Diri

Tak ada seorangpun mampu meraih kesuksesan dan bisa tampil dengan kesendiriannya tanpa adanya orang lain dalam hidupnya. Seseorang harus membangun relasi atau hubungan dengan orang lain sebagai upaya untuk memperkaya diri dari berbagai kekurangan.

Faktor-faktor penghambat ini jangan sampai mengekang diri peserta didik, hingga akhirnya akan berdampak buruk. Perkembangan diri peserta didik terhambat, interaksi peserta didik disekolah kurang baik, peserta didik kesulitan dalam belajar dan sulit melejitkan potensinya.

5. Tingkah Laku Orang Yang Tidak Percaya Diri

Individu yang memiliki rasa rendah diri atau tidak percaya diri, individu tersebut akan menjadi pribadi yang tidak mandiri dan individu tersebut akan bergantung pada orang lain. Kelemahan yang dimiliki oleh seseorang baik berasal dari luar maupun dari dalam dirinya dapat menimbulkan perasaan rendah diri. Orang yang merasa rendah diri dapat nampak dari tingkah lakunya. Tingkah laku orang yang rendah diri antara lain sebagai berikut :⁴⁶

⁴⁶ Pongky Setiawan, *Siapa Takut Percaya Diri* (Yogyakarta: Parasmu, 2014), h. 21

a. Penyendiri

Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Orang yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan. Mereka mungkin menganggap dirinya tidak berharga dibanding orang lain yang mereka anggap lebih baik dalam setiap aspek.

b. Peragu

Selalu ragu dalam bertindak. Orang yang merasa tidak memiliki kemampuan yang berarti akan selalu ragu-ragu dalam bertindak, perasaan seperti itu akan merugikan diri sendiri.

c. Lemah dalam persaingan

Orang yang rendah diri tidak ingin bersaing positif. Ia merasa tidak mampu untuk mengikuti persaingan seperti orang lain. Karena ia merasa tidak mempunyai kemampuan atas dirinya.

d. Tidak sportif

Orang yang rendah diri menolak untuk berpartisipasi dalam semua jenis kompetisi, dimana kemampuan mereka akan diuji melawan orang lain. Meskipun ia melakukannya, sikap yang suka mencela seperti ini akan muncul. Meski begitu, dia sangat menikmati kemenangan, waktu itu mungkin bukan atas usahanya sendiri.

e. Sangat sensitif

Orang yang memiliki rasa rendah diri, maka orang tersebut akan sangat sensitif terhadap pujian dan kritikan. Jika dipuji, dia akan mempertanyakan ketulusan dari orang yang memuji, dan jika dikritik dia akan segera mempertahankan diri. Dia tidak bisa merespon humor ringan dengan baik.

f. Memancing pujian

Orang yang rendah diri sangat suka memancing pujian dari orang lain. Akan tetapi, terkadang meski ingin sekali dipuji dia mungkin tidak ingin menerimanya dan percaya bahwa orang yang memuji tersebut hanyalah karena dipancing.

g. Rendah diri

Orang yang rendah diri juga takut untuk mencoba sesuatu yang baru. Karena jauh didalam hatinya dia sangat takut membuat kesalahan sehingga akan terus menerus teringat dengan kesalahannya tersebut.

6. Cara Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri

Berikut sepuluh cara untuk meningkatkan kepercayaan diri:

- a. Sebagai langkah pertama carilah sebab-sebab saudara merasa rendah diri. Sekali saudara mengetahui sebab-sebab itu maka saudara sudah mendapatkan prasyarat yang sangat penting untuk suatu perbaikan kepercayaan diri sendiri yang direncanakan.
- b. Atasi kelemahan saudara. Hal yang penting adalah saudara harus memiliki kemauan yang kuat. Karena hanya dengan begitu saudara akan memandang suatu perbaikan yang kecil sebagai keberhasilan yang sebenarnya.
- c. Cobalah kembangkan bakat dan kemampuan saudara lebih jauh. Dengan begitu saudara mengadakan kompensasi bagi kelemahan saudara, sehingga kelemahan itu tidak penting lagi bagi saudara.
- d. Bahagialah dengan keberhasilan saudara dalam suatu bidang tertentu dan janganlah ragu-ragu untuk bangga atasnya. Perkiraan saudara sendiri

atas keberhasilan saudara adalah lebih penting untuk kesadaran diri saudara sendiri dibandingkan dengan pendapat orang lain.

- e. Bebaskan diri saudara dari pendapat orang lain. Janganlah berbuat berlawanan dengan keyakinan saudara sendiri. Hanya dengan begitu saudara akan merasa merdeka diri sendiri dan yakin.
- f. Jika misalkan saudara tidak puas dengan pekerjaan saudara tapi tidak melihat sesuatu kemungkinan pun untuk memperbaiki diri sendiri, maka kembangkan lah bakat-bakat saudara melalui suatu hobby. Dengan begitu saudara dapat mengkompensasikan kekecewaan dan dapat menjaga diri dari ketidakyakinan atas diri sendiri.
- g. Jika saudara diminta untuk melakukan pekerjaan yang sukar, cobalah melakukan pekerjaan tersebut dengan rasa optimis. Jika anda takut melakukan tugas itu, maka dimasa depan saudara akan kurang percaya pada kemampuan saudara sendiri dan akhirnya gagal dalam tugas yang tak begitu sulit.
- h. Jangan terlalu bercita-cita, karena cita-cita yang kelewat batas tidak baik. Makin besar cita-cita saudara, maka akan semakin sulit bagi saudara untuk memenuhi tuntutan yang tinggi itu.
- i. Jangan terlalu sering membandingkan diri saudara dengan orang lain. Ada banyak hal yang dapat dilakukan lebih baik oleh orang lain dibanding dengan saudara. Jika saudara terus-menerus membandingkan diri saudara dengan orang lain maka ada kemungkinan saudara akan kecewa dengan diri saudara sendiri. Dan ini tidak baik bagi harga diri saudara sendiri.
- j. Janganlah mengambil sebagai moto ungkapan yang berbunyi, “apapun juga yang dilakukan

dengan baik oleh orang lain saya pun harus melakukannya” karena tak seorang pun dapat mempunyai hasil yang sama dalam tiap bidang.⁴⁷

Berdasarkan petunjuk diatas jelaslah bahwa meningkatkan kepercayaan diri itu sangat penting. Ketika kepercayaan diri itu sudah tumbuh makan perlu untuk ditingkatkan agar lebih optimal. Dalam hal ini, peserta didik mampu memposisikan diri mereka sebagai orang yang mampu mengendalikan diri mereka sepenuhnya.

D. Kerangka Pemikiran

Perilaku kepercayaan diri dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri dilingkungan sekolah. Peserta didik yang percaya diri akan berfikir positif tentang kemampuan diri dan berfikir positif terhadap orang lain dan lingkungan. Peserta didik yang akan penulis teliti adalah peserta didik yang kurang percaya diri yaitu yang suka memandang rendah kemampuan diri sendiri. Peserta didik yang kurang percaya diri akan berperilaku mudah putus asa, minder sehingga memisahkan diri dari teman-temannya, kurang bertanggung jawab dan tidak memiliki tujuan hidup. Perilaku tersebut tidak dapat dibiarkan begitu saja. Peserta didik perlu mendapat penanganan khusus untuk menyelesaikan masalah kurang percaya diri ini, karena akan mengganggu perkembangannya dalam belajar untuk memperoleh prestasi. Subjek penelitian akan dibantu oleh peneliti untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, maka peserta didik diberi perlakuan layanan konseling individu. Teknik ini sangat cocok untuk digunakan karena sesuai dengan masalah yang dialami peserta didik yaitu kurangnya percaya diri. Oleh karena itu dengan layanan konseling

⁴⁷ Peter Lautser, *Tes Kepribadian*, Bumi Aksara, Jakarta, 2012, h. 15-16

individu diharapkan mampu membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁴⁸ S Nasution memberikan pengertian bahwa tiap pertanyaan tentang suatu hal yang belum terbukti disebut hipotesis.⁴⁹ Dari pengertian tersebut maka hipotesis merupakan suatu pernyataan-pernyataan atau dugaan yang bersifat sementara dan harus dibuktikan kebenarannya secara empiris dan juga hipotesis merupakan jawaban dari permasalahan yang diajukan.

Sesuai dengan landasan teori yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

a. Hipotesis Penelitian

Terdapat peningkatan antara konseling individu dengan teknik *role playing* terhadap kepercayaan diri melalui teknik *role playing*.

b. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Layanan konseling individu dengan teknik *role playing* tidak terdapat peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

H_a : Layanan konseling individu dengan teknik *role playing* terdapat peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

⁴⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 110

⁴⁹ S. Nasution, *Teknologi Pendidikan* (Bandung: Jemmars, 1982), h. 49



DAFTAR RUJUKAN

Addahri Hafidz Awlawi, *Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem*, (Yogyakarta: Pustaka Insani Madani, 2013). h. 3

Al-Quran dan Terjemahnya, CV Penerbit Diponogoro

Ali Gufron, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011).

Basyiruddin Usman, *Metodologi Pembelajaran Agama Islam*, (Jakarta: Ciputat Press, 2002), Cet. I, h. 5

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, h. 295

Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), 46-47

Emria Fitri,dkk, "*Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*". Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Vol. 4, No.1, 2018.

Endah Rahayuningdyah "*Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe*" Hal 2 Jurnal Pendidikan vol: 1.. No 1 Tahun 2016 (On-Line), Tersedia di: jurnal.stkipngawi.ac.id/index.php/JIPE/article/download/155/124(30 agustus 2020).

Gantina Komalasari dkk, *Teori dan teknik konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011,) h.130.

Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2000). h 5-6

Hamzah B. Uno, *Model Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2007). h.26

Hasil wawancara terhadap guru BK kelas VII SMPN 7 Bandar Lampung

Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005). h.84

Heru Subagio, *Role Playing*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013). h 6-21

Hisyam Zaini, Bermawiy Munthe dan Sekar Ayu Aryani, *Strategi Pembelajaran Aktif*, (Yogyakarta: Pustaka Insani Madani, 2008). h. 98

Iif Khoirul Ahmad, dkk, *Strategi Pembelajaran Berorientasi KTSP*, (Jakarta: PT Prestasi Pustaka Raya, 2011), Cet. I. h. 34

Imam Prasetya “*Pengaruh konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik*”. (Skripsi Ilmu Pendidikan Bimbingan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Raden Intan, Lampung, 2018). h. 1

John W. Creswell, *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (3rd ed) (New Jersey: Pearson Education Inc, 2008). h. 238-295

Jhon W. Santrock, *Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2007). h. 188

Lauster, *Tes Kepribadian* (Ahli Bahasa): H.D Gulo, Edisi Bahasa Indonesia, Cetakan Ke XIII (Jakarta: Bumi Aksara, 2002). h 4

Lia Devita Sari, *Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016*. h. 25

Mas Ian Rif'ati "*Kepercayaan Diri Dalam Prespektif Islam*" (On-line), Tersedia di: <https://www.researchgate.net/publication/327867042.2018> (30 agustus 2020).

Martinis Yamin, *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2004), cet. 2.

Nuryani Y. Rustaman, dkk, *Strategi Belajar Mengajar Biologi*, (Malang: UM Press, 2005).

Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan System*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2003).

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

Paul Arjanto, Tujuan Role Playing (On-line), tersedia di: [http://paul-arjanto.blogspot.com/2011/06/permainan-peran-role-playing-model.html\(03](http://paul-arjanto.blogspot.com/2011/06/permainan-peran-role-playing-model.html(03) agustus 2020)

Pongky Setiawan, *Siapa Takut Percaya Diri* (Yogyakarta: Parasmu, 2014).

Peter Lautser, *Tes Kepribadian*, Bumi Aksara, Jakarta, 2012.

Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000).

Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Op.Cit*.

Roestiyah N.K, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), Cet. VII.

Rusyida Nur Zulfah, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Minat Belajar Matematika Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Manggungan Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2015/2016*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), Cet. VII.

Safaa Mohammad Al-Hebaish, “*The Corelationbetween General SelfConfidence and Academic Achievement in the Oral Presentation Course*”. Theory and Practice in Language Studies, Vol. 2, No.1, 2012.

Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009).

S Nasution, *Didaktik Asas-asas Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2000).

Sugiyono. *Op. Cit*, 2009.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), Cet.3.

Thrisia Febrianti, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII 1 di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu*, 2014. h. 36. Tersedia di : <http://repository.unib.ac.id/8327/2/I.II.III.II-13-thr.FK.pdf>. (25 oktober 2016)

Tim Paramitra, *Op. Cit*.

Tohirin, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali, 2013).

Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Beorientasi Standar Proses Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2007), Cet. 3.

Zurinal Z dan Wahdi Sayuti, *Ilmu Pendidikan Pengantar dan dasar-dasar Pelaksanaan Pendidikan*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2006), cet, I.